Canada

RECETTES ENTIÈREMENT CANADIENNES

630.4
C212
P 11698
2012
fr.
c. 3

Canada Agriculture and Agri-Food Canada

Canada

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire du Canada (2012).
ISBN 978-1-100-98786-6
Nº AAC 11698F
Nº de catalogue A72-104/2012F

Also published in English under the title: *All-Canadian Recipe Book*

Pour plus de details
Rendez-vous au www.agr.gc.ca
ou composez sans frais le 1-855-773-0241

INTRODUCTION

CANADIAN AGRICULTURE LIBRARY
Agriculture and Agri-Food Canada /
Agriculture et Agroalimentaire Canada
Canadian Agriculture Library
Bibliothèque canadienne de l'agriculture
Ottawa, Ontario K1A 0C5

Les personnes et les entreprises responsables de la production alimentaire au Canada sont fières des produits qu'elles proposent aux familles canadiennes, et non sans raison.

Les aliments canadiens satisfont à certaines des normes de salubrité les plus rigoureuses du monde afin de vous protéger, vous et votre famille. Les agriculteurs, les transformateurs, l'Agence canadienne d'inspection des aliments et d'autres intervenants de la chaîne de valeur des aliments travaillent à protéger non seulement l'approvisionnement alimentaire, mais aussi les végétaux et les animaux dont dépend la production d'aliments salubres et de grande qualité.

Nos produits alimentaires et agricoles sont aussi diversifiés que nos terres et notre population. Ils incluent des catégories de viande de qualité supérieure, une grande variété de poissons et de fruits de mer, des céréales et des huiles saines, des légumineuses riches en nutriments, ainsi que des fruits et légumes frais et sains.

Le Canada est également un centre à la fine pointe de la recherche et de la technologie en alimentation et en agriculture, et jouit d'une renommée internationale dans ces domaines.

Le livre présente des recettes qui n'utilisent que des ingrédients canadiens de très grande qualité. On a demandé à Noah Witenoff, chef et styliste culinaire renommé de Montréal, de trouver et d'utiliser uniquement des ingrédients canadiens. Ces ingrédients sont issus de la culture ou de l'élevage d'un exploitant agricole canadien ou ils ont été transformés dans une usine canadienne.

Il en résulte une délicieuse sélection de créations culinaires faciles à préparer et alléchantes qui conviennent à tous les palais. Ce livre présente un échantillonnage des fruits et légumes frais, des viandes de qualité supérieure, des délicieux fruits de mer et des céréales nutritives que le Canada peut vous offrir, à vous et votre famille.

Vous êtes invité(e) à essayer ces recettes entièrement canadiennes et à faire l'expérience de la différence offerte par les aliments canadiens.

Pour en savoir plus sur les avantages d'acheter des produits canadiens ou pour télécharger d'autres recettes, visitez le site www.mangezCanadien.ca ou utilisez votre appareil mobile et scannez le code QR à la droite.

CUISINER CANADIEN

Lorsque le chef Noah Witenoff a entrepris de créer une série de recettes entièrement canadiennes, il a d'abord trouvé la tâche un peu déconcertante.

Bien qu'il se soit toujours efforcé d'utiliser autant que possible des ingrédients canadiens frais, il n'avait jamais pris le temps de consulter les étiquettes ou les emballages pour s'assurer que le produit provenait de la culture, de l'élevage ou de la transformation au Canada. Il s'attendait à ce qu'il puisse être difficile de trouver assez d'ingrédients canadiens pour composer un menu délicieux et varié.

À la suite de recherches dans les supermarchés et de conversations avec des agriculteurs et quelques transformateurs d'aliments de la région de Montréal, il a découvert que la plupart des produits dont il avait besoin étaient canadiens d'une façon ou d'une autre et qu'on pouvait facilement se les procurer dans la plupart des épiceries.

Pour vous assurer de n'utiliser que des ingrédients canadiens nutritifs et sains dans l'élaboration de ces recettes et d'autres, il est important de consulter l'étiquette ou l'emballage pour voir si le produit contient des ingrédients canadiens ou s'il a été transformé au Canada.

Recherchez la feuille d'érable accompagnée de l'une des allégations suivantes :

- « **Produit du Canada** » signifie que la totalité ou la quasi-totalité (environ 98 %) des ingrédients principaux, de la transformation et de la main-d'œuvre qui ont été utilisés dans la fabrication du produit sont canadiens.
- « **Fabriqué au Canada à partir d'ingrédients canadiens et importés** » et « **Fabriqué au Canada à partir d'ingrédients importés** » signifient que les produits ont été transformés dans des usines canadiennes afin de satisfaire aux normes et aux réglementations canadiennes, qui sont parmi les plus rigoureuses du monde.
- « **Transformé au Canada** », « **Préparé au Canada** » ou des allégations semblables vous indiquent que le processus mentionné a été réalisé au Canada. Le produit alimentaire peut contenir des ingrédients importés ou un mélange d'ingrédients canadiens et importés.
- D'autres allégations telles que « **Fabriqué à partir de fraises 100 % canadiennes** » indiquent quels ingrédients du produit sont issus de la culture canadienne ou, dans le cas de la viande, du cheptel et de l'élevage du Canada, même si les ingrédients du produit ne sont pas tous canadiens.

Relevez donc le défi et essayez les recettes entièrement canadiennes de cette brochure. Peut-être ces recettes vous inspireront-elles à faire preuve de créativité et à vous amuser avec la grande sélection d'aliments canadiens sains et nutritifs qui sont à votre disposition chaque jour.

TABLE DES MATIÈRES

PRINTEMPS / ÉTÉ

DÉJEUNER :

CRÊPES aux BLEUETS et aux NOISETTES 10
OMELETTE aux LÉGUMES CUITS avec SALSA 11
CHAPELURE à la CASSONADE SERVIE avec du YOGOURT à l'ÉRABLE et des PETITS FRUITS FRAIS 12

DÎNER :

SANDWICH au PAIN PITA avec QUINOA 13
ROULÉS au SAUMON et à la LAITUE avec TREMPETTE à la MOUTARDE en GRAINS et MAYONNAISE 14
SALADE au POULET FAJITA 15

HORS-D'ŒUVRE :

SALADE de CONCOMBRE au CRESSON 16
TARTARE de SAUMON avec OIGNONS ROUGES MARINÉS 17
SOUPE aux TOMATES et au ROMARIN 18

SOUPER/ENTRÉE :

POITRINES de POULET BARBECUE MARINÉES à la BIÈRE 19
HAMBURGERS à l'AGNEAU avec MENTHE et FROMAGE de CHÈVRE 20
CASSEROLE de FLÉTAN 21

DESSERTS :

GÂTEAU STREUSEL aux BLEUETS 22
PÊCHES POCHÉES avec MOUSSE de RICOTTA 23
PETITS GÂTEAUX aux FRAISES avec GLAÇAGE au FROMAGE à la CRÈME 24

COCKTAIL :

SANGRIA BLANCHE pour l'ÉTÉ 26

DÉJEUNER :

BOISSON FOUETTÉE aux BLEUETS et CANNEBERGES 32
BARRES TENDRES pour DÉJEUNER 33
PAIN DORÉ ULTIME GARNI d'AMANDES à l'ÉRABLE 34

DÎNER :

SANDWICH aux ŒUFS et au PESTO de TOMATES SÉCHÉES 35
PIZZAS-PITAS SIMPLES et RAPIDES 36
SANDWICH GRILLÉ au FROMAGE de CHÈVRE avec BASILIC et MARMELADE d'OIGNONS ROUGES 37

HORS-D'ŒUVRE :

HUÎTRES GRILLÉES à la VODKA et à l'ÉRABLE 38
SALADE d'ENDIVES et de TOMATES, VINAIGRETTE à l'ORANGE 39
SOUPE à l'OIGNON SIMPLE et RAPIDE 40

SOUPER/ENTRÉE :

POITRINES de CANARD du CANADA, SAUCE à la FRAMBOISE 41
CÔTELETTES de PORC GLACÉES à l'ÉRABLE ACCOMPAGNÉES d'ENDIVES BRAISÉES 42
RAGOÛT de BŒUF à la MIJOTEUSE 44

DESSERTS :

DÉLICIEUSE CROUSTADE aux CANNEBERGES et aux POMMES 45
GÂTEAU au FROMAGE, au BEURRE d'ARACHIDES et à la CONFITURE 46
CLAFOUTIS POIRE-CHOCOLAT 48

COCKTAIL :

MARTINI à l'ÉRABLE FESTIF 49

185

PRINTEMPS / ÉTÉ

CRÊPES aux BLEUETS et aux NOISETTES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : DE 8 À 15 MINUTES
PORTIONS : 4
(ENVIRON 8 CRÊPES DE GRANDEUR MOYENNE)

INGRÉDIENTS

Farine auto-levante	1½ tasse (375 ml)
Sel	1 c. à thé (5 ml)
Cassonade	1 c. à soupe (15 ml)
Sucre	2 c. à soupe (30 ml)
Œufs	3
Beurre de noisette	2 c. à soupe (30 ml)
Lait	1 tasse (250 ml)
Beurre non salé, fondu et refroidi	⅓ tasse (75 ml)
Huile de canola	2 c. à soupe (30 ml)
Bleuets	½ tasse (125 ml)

Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol de grandeur moyenne.

Dans un autre bol, battre les œufs avec le beurre de noisette, ajouter le lait et le beurre fondu. Ajouter par la suite ce mélange aux ingrédients secs et bien mélanger, en faisant attention de ne pas trop mélanger – il peut y avoir quelques grumeaux.

Verser l'huile de canola dans un petit bol. Utiliser un essuie-tout pour badigeonner légèrement une poêle à frire antiadhésive. Répéter cette procédure après que chaque crêpe est cuite et retirée de la poêle.

Faire chauffer la poêle à feu moyen et baisser légèrement la température. Verser environ 3 c. à soupe du mélange par crêpe dans la poêle. Ajouter 1 c. à thé de bleuets par crêpe. Attendre que le mélange commence à faire des bulles sur le dessus, puis retourner la crêpe et la faire cuire pendant une minute.

Servir et garnir de sirop d'érable.

OMELETTE aux LÉGUMES CUITS avec SALSA

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Œufs	8
Crème (15 %)	½ tasse (125 ml)
Eau	¼ tasse (60 ml)
Origan frais haché	1 c. à thé (5 ml)
Sel (pour l'omelette)	½ c. à thé (2 ml)
Poivre (pour l'omelette)	½ c. à thé (2 ml)
Huile de canola	2 c. à soupe (30 ml)
Champignons coupés en tranches	1½ tasse (375 ml)
Oignon rouge haché (réserver ¼ de tasse pour la salsa)	1
Tomates : coupée en dés pour la salsa	1
coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)	1
Fromage de chèvre (émietté)	¼ tasse (60 ml)
Beurre pour le plat allant au four	1 c. à soupe (15 ml)
Sel et Poivre	au goût
Coriandre hachée	2 c. à thé (10 ml)
Cumin moulu	pincée
Vinaigre de cidre	1 c. à soupe (15 ml)
Huile de canola (pour la salsa)	2 c. à thé (10 ml)

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Badigeonner de beurre un plat de 9 po (23 cm) allant au four.

Dans un bol de grandeur moyenne, fouetter les œufs, la crème, l'eau, l'origan, ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre et réserver.

Dans une sauteuse de grandeur moyenne, chauffer l'huile de canola à feu moyen et faire sauter les champignons, l'oignon rouge et les tomates en cubes pendant trois minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement brunis. Placer les légumes dans un plat beurré de 9 po (23 cm) allant au four et verser le mélange aux œufs sur les légumes. Ajouter le fromage de chèvre émietté, mettre un couvercle et cuire au four pendant 30 minutes.

Pendant que l'omelette cuit, mélanger dans un petit bol ¼ de tasse d'oignons rouges hachés et de tomates en cubes. Ajouter le sel, le poivre, la coriandre fraîche, le cumin moulu, le vinaigre de cidre, huile de canola et réserver.

Servir l'omelette avec une bonne cuillérée à soupe de salsa.

CHAPELURE à la CASSONADE SERVIE avec du YOGOURT à l'ÉRABLE et des PETITS FRUITS FRAIS

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Cassonade	2 c. à soupe (30 ml)
Cannelle	¼ c. à thé (1 ml)
Eau	1 c. à soupe (15 ml)
Chapelure	2 tasses (500 ml)
Yogourt (1 %)	3 tasses (750 ml)
Sirop d'érable	½ tasse (125 ml)
Bleuets	1 tasse (250 ml)
Framboises	1 tasse (250 ml)

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Mélanger le miel, la cassonade, la cannelle et l'eau dans un bol de grandeur moyenne. Ajouter la chapelure et mélanger tous les ingrédients.

Verser la chapelure sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et cuire au four pendant 10 minutes. Retirer du four, laisser refroidir, et briser en morceaux avec vos mains.

Dans un autre bol, mélanger le yogourt et le sirop d'érable.

PRÉSENTATION

Dans 4 coupes à parfait, verser quelques fruits au fond de la coupe, recouvrir d'une couche de yogourt et ensuite de chapelure. Répéter et terminer par une dernière couche de chapelure et servir.

SANDWICH au PAIN PITA avec QUINOA

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES / RÉFRIGÉRATION : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Eau	1 tasse (250 ml)
Quinoa rouge, trempé et égoutté	½ tasse (125 ml)
Tomate hachée	1
Courgette hachée	1
Persil haché	¼ tasse (60 ml)
Fromage féta coupé en cubes	¼ tasse (60 ml)
Gousse d'ail hachée	1
Miel	3 c. à thé (15 ml)
Jus de citron	3 c. à soupe (45 ml)
Sel	pincée
Poivre	pincée
Pain pita coupé en deux	2

Porter l'eau à ébullition dans une petite casserole. Ajouter le quinoa rouge rincé et égoutté. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Égoutter le quinoa et laisser refroidir.

Pendant que le quinoa rouge refroidit, mélanger la tomate, la courgette, le persil, le féta et l'ail dans un bol. Une fois que le quinoa est refroidi, ajouter à la salade et verser le miel et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre et mettre le mélange au réfrigérateur pendant 10 minutes.

Couper délicatement le pain pita en deux et remplir de salade.

Accompagner ce sandwich d'une salade verte ou de frites de patates douces au four.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

ROULÉS au SAUMON et à la LAITUE avec TREMPETTE à la MOUTARDE en GRAINS et MAYONNAISE

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Saumon en conserve égoutté	1 boîte (184 g)
Coriandre	¼ tasse (60 ml)
Gousse d'ail hachée	1
Oignon haché	½
Jus de citron	2 c. à thé (10 ml)
Miel	1 c. à thé (5 ml)
Chapelure fraîche	4 c. à thé (20 ml)
Mayonnaise	¼ tasse (60 ml)
Jus de citron	1 c. à thé (5 ml)
Moutarde en grains	1 c. à soupe (15 ml)
Sel et Poivre	au goût
Laitue Iceberg	12 feuilles

PRÉPARATION AU SAUMON

Mélanger les 7 premiers ingrédients dans un bol pour préparer le mélange au saumon.

Dans une casserole antiadhésive de grandeur moyenne, faire chauffer l'huile de canola et frire la préparation au saumon pendant cinq minutes à feu moyen. Déposer la préparation dans les feuilles de laitue et rouler.

TREMPETTE À LA MAYONNAISE

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le jus de citron et la moutarde en grains. Assaisonner de sel et de poivre. Utiliser comme trempette pour les roulés.

Servir les roulés avec la trempette.

SALADE au POULET FAJITA

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 8 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Huile de canola	3 c. à soupe (45 ml)
Poitrines de poulet coupées en lanières	3 (840 g)
Oignon coupé en demi-lunes	1
Gousse d'ail hachée	2
Poivron vert coupé en minces lanières	1
Sel	¼ c. à thé (1 ml)
Poivre	¼ c. à thé (1 ml)
Poudre de chili	3 c. à soupe (45 ml)
Jus de citron	2 c. à soupe (30 ml)
Vinaigre de cidre	4 c. à soupe (60 ml)
Eau	4 c. à soupe (60 ml)
Haricots noirs en conserve, égouttés	1 tasse (250 ml)
Maïs en conserve égoutté	1½ tasse (375 ml)
Feuilles de laitue verte lavées et hachées	1 pomme
Fromage Monterey Jack râpé	1 tasse (250 ml)
Tomates Roma hachées*	2
Coriandre	4 c. à thé (20 ml)
Salsa préparée	4 c. à soupe (60 ml)

Dans une grande poêle à frire, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile de canola. Faire revenir les lanières de poulet des deux côtés dans la poêle à frire à feu moyen. Une fois que le poulet est bruni, le retirer et réserver.

Dans la même poêle à frire utilisée pour faire brunir les lanières de poulet, ajouter une c. à soupe d'huile de canola et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron vert jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement brunis. Remettre le poulet dans la poêle et cuire pendant une minute. Assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili. Ajouter le jus de citron, le vinaigre de cidre et l'eau. Une fois que le poulet est cuit, ajouter les haricots noirs et le maïs et faire sauter.

Répartir la laitue également dans 4 assiettes. Garnir de mélange au poulet, de fromage Monterey Jack, de tomates Roma, de coriandre et de 1 c. à soupe de salsa et servir.

* Les tomates Roma peuvent être remplacées par une autre variété de tomates des champs du Canada.

SALADE de CONCOMBRE au CRESSON

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Gousse d'ail pressée	1
Vinaigre de cidre	3 c. à soupe (45 ml)
Vinaigre de riz	1½ c. à soupe (22,5 ml)
Huile de canola	1 c. à soupe (15 ml)
Sel et Poivre	au goût
Noix de cajou salées	¾ tasse (175 ml)
Sirop d'érable	3 c. à soupe (45 ml)
Cresson	2 tasses (500 ml)
Concombre anglais coupé en rondelles et évidé	1
Oignon rouge tranché en minces demi-lunes	1
Tomates cerise coupées en quatre	8

VINAIGRETTE

Dans un bol à mélanger, fouetter ensemble le miel, l'ail, le vinaigre de cidre et le vinaigre de riz, verser l'huile de canola et saler et poivrer. Réserver.

NOIX DE CAJOU

Dans une casserole antiadhésive de grandeur moyenne, faire revenir les noix de cajou sur feu moyen pendant quelques minutes. Verser le sirop d'érable et mélanger jusqu'à ce que presque tout le liquide soit évaporé. Déposer les noix de cajou sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et laisser refroidir.

SALADE

Déchirer le cresson en morceaux et le mélanger avec le concombre et l'oignon rouge. Ajouter les tomates cerise et la vinaigrette et mélanger.

Servir dans une assiette et garnir de noix de cajou confites.

TARTARE de SAUMON avec OIGNONS ROUGES MARINÉS

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : AUCUNE / RÉFRIGÉRATION : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Oignon rouge tranché en demi-lunes	1 oignon moyen
Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Vinaigre de cidre	½ tasse (125 ml)
Baguette tranchée	1
Filet de saumon sans la peau et non cuit	½ livre (240 g)
Échalote coupée en dés	1
Persil haché	2 c. à thé (10 ml)
Câpres hachées	1 c. à soupe (15 ml)
Gousse d'ail pressée	1
Huile de canola	2 c. à soupe (30 ml)
Jus de citron	1 c. à soupe (15 ml)
Sel et Poivre	1 pincée

Dans un petit bol, mélanger l'oignon rouge tranché, le miel et le vinaigre de cidre et laisser mariner pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 400°F (200°C).

Déposer les tranches de pain baguette sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Arroser avec un peu d'huile de canola et cuire au four pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré. Retirer du four et réserver.

POUR PRÉPARER LE TARTARE

Couper les filets de saumon en petits dés et les déposer dans un bol de grandeur moyenne. Ajouter l'échalote, le persil haché, les câpres et l'ail et mélanger. Arroser de 1½ c. à soupe d'huile et de jus de citron, saler et poivrer. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 10 minutes.

Pour servir, garnir les tranches de pain baguette de tartare de saumon et de quelques oignons marinés.

SOUPE aux TOMATES et au ROMARIN

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Huile de canola	2 c. à soupe (30 ml)
Beurre	2 c. à soupe (30 ml)
Oignon coupé en dés	1
Gousse d'ail hachée	1
Carotte pelée et coupée en dés	1
Céleri haché	1
Pommes de terre pelées et coupées en cubes	2
Tomates en dés en conserve	1 boîte (796 ml)
Jus de tomate	1 tasse (250 ml)
Jus de citron	1 c. à soupe (15 ml)
Eau	½ tasse (125 ml)
Bouillon de légumes	4 tasses (1 L)
Romarin frais	2 branches
Sel et Poivre	au goût
Crème (35 %)	4 c. à soupe (60 ml)
Pain baguette	1

Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen et verser l'huile de canola. Ajouter les oignons, l'ail, les carottes et le céleri et faire cuire pendant 5 minutes. Remuer fréquemment afin que les ingrédients ne collent pas. Ajouter les pommes de terre, les tomates en conserve, le jus de tomate, le jus de citron, l'eau et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 25 minutes.

Ajouter le romarin et laisser mijoter pendant 10 autres minutes. Enlever le romarin et, à l'aide d'un batteur à main, réduire la soupe en purée en ajoutant du sel et du poivre au goût. Pour une consistance plus onctueuse, verser la soupe dans une passoire.

Servir la soupe en ajoutant 1 c. à soupe de crème par portion et garnir de croûtons frais – pain baguette coupé en cubes et grillé au four.

POITRINES de POULET BARBECUE MARINÉES à la BIÈRE

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Jus de citron	4 c. à soupe (60 ml)
Bière ale brune	2 tasses (500 ml)
Miel	½ tasse (125 ml)
Sel	6 c. à thé (30 ml)
Poivre	2 c. à thé (10 ml)
Poitrines de poulet coupées au milieu	4 (912 g)
Courgette coupée en rondelles	1
Poivrons rouges coupés en triangles	2
Oignons rouges tranchés avec la racine intacte	2

Dans un bol, mélanger le jus de citron, la bière, le miel, le sel et le poivre. Une fois que les ingrédients sont mélangés, séparer le mélange en deux. Utiliser un bol pour faire mariner le poulet et l'autre bol pour faire mariner les légumes. Faire mariner dans le réfrigérateur pendant une à trois heures.

Faire chauffer le barbecue à feu moyen.

Faire cuire le poulet au barbecue pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Faire cuire en même temps les légumes au barbecue pendant environ 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Une fois que les légumes sont cuits, les retirer du barbecue et les laisser mariner à nouveau dans le bol de légumes.

Servir le poulet avec les légumes.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

HAMBURGERS à l'AGNEAU avec MENTHE et FROMAGE de CHÈVRE

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Agneau haché*	1 livre (454 g)
Œuf	1
Sel	½ c. à thé (2 ml)
Poivre	¼ c. à thé (1 ml)
Fromage de chèvre dur, râpé	1 tasse (250 ml)
Feuilles de menthe	12
Moutarde en grains	2 c. à thé (10 ml)
Chapelure	½ tasse (125 ml)
Pains à hamburger	4

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger l'agneau haché, l'œuf battu, le sel, le poivre, le fromage de chèvre râpé, la menthe, la moutarde et la chapelure. Préparer 4 boulettes, les déposer sur une assiette, couvrir d'une pellicule plastique et les ranger au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préchauffer le barbecue à feu moyen.

Une fois que les hamburgers à l'agneau ont refroidi pendant 30 minutes, les faire cuire sur le barbecue jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Les servir sur les pains à hamburger avec de la salade et vos garnitures ou condiments favoris.

* Le bœuf haché peut remplacer l'agneau.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

CASSEROLE de FLÉTAN

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Beurre	2 c. à soupe (30 ml)
Huile de canola	3 c. à soupe (45 ml)
Filets de flétan avec la peau	4 (907 g)
Sel et Poivre	1 pincée
Courgette coupée en cubes	1
Tomates cerise coupées en deux	20
Pois mange-tout coupés en deux	20
Oignon vert tranché	1
Bouillon de légumes	2 tasses (500 ml)
Feuilles de basilic frais coupé	10

Préchauffer le four à 400°F (200°C).

Faire chauffer le beurre et l'huile de canola dans une grande casserole antiadhésive pouvant aller au four. Saler et poivrer les filets de poisson des deux côtés, les faire saisir dans la casserole en commençant par le côté du poisson sans la peau. Après quelques minutes, tourner le poisson et mettre la casserole au four pendant 15 minutes.

Retirer la casserole du four et déposer un filet dans 4 bols. Déposer la casserole chaude sur la cuisinière à feu moyen. Faire revenir les légumes pendant quelques minutes, ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant une minute ou deux et verser le bouillon sur chaque filet de poisson.

Garnir chaque bol de quelques feuilles de basilic coupées et servir.

GÂTEAU STREUSEL aux BLEUETS

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : DE 50 À 55 MINUTES
PORTIONS : DE 6 À 8

INGRÉDIENTS

Croustade

Farine	⅓ tasse (75 ml)
Cannelle	1 c. à thé (5 ml)
Beurre non salé, froid	3 c. à soupe (45 ml)
Cassonade	⅓ tasse (75 ml)
Gruau	¼ tasse (60 ml)

Gâteau

Beurre non salé	¼ tasse (60 ml)
Cassonade	½ tasse (125 ml)
Œuf (gros)	1
Farine auto-levante	1 tasse (250 ml)
Lait entier	⅓ tasse (75 ml)
Bleuets (frais ou décongelés)	1¼ tasse (300 ml)

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Graisser un moule à charnières de 7 po (17,5 cm) et tapisser de papier parchemin.

CROUSTADE

Dans un bol, incorporer la farine et la cannelle. Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux et mélanger à l'aide d'un coupe-pâte, d'une fourchette ou de vos doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à de grosses miettes. Ajouter la cassonade et le gruau et presser pour former la croustade. Réserver.

GÂTEAU

Dans un grand bol, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit moelleux. Ajouter la cassonade et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme et de la couleur souhaitée ou environ deux ou trois minutes. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Incorporer lentement la farine et le lait, en alternant les deux ingrédients, en commençant et en finissant par la farine. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés. Étendre la pâte uniformément dans le moule graissé et parsemer tout le dessus de bleuets. Ajouter la croustade et cuire au four pendant 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Servir chaud ou à la température ambiante.

PÊCHES POCHÉES avec MOUSSE de RICOTTA

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES / RÉFRIGÉRATION : DE 1 À 2 HEURES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Eau	2 tasses (500 ml)
Vin blanc	1 tasse (250 ml)
Sucre granulé	¾ tasse (175 ml)
Pêches coupées en deux et dénoyautées	2

Mousse de ricotta

Fromage ricotta	½ tasse (125 ml)
Sucre granulé	2 c. à soupe (30 ml)
Crème à fouetter (35 %)	½ tasse (125 ml)
Menthe fraîche	1 tige

PÊCHES POCHÉES

Dans une casserole de grandeur moyenne, mélanger l'eau, le vin blanc et le sucre et porter à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter les moitiés de pêches, réduire la température et faire mijoter pendant 8 à 10 minutes en tournant les pêches jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la peau commence à se détacher. Retirer du feu et laisser refroidir avant de réfrigérer pendant 1 à 2 heures.

MOUSSE DE RICOTTA

Dans un robot culinaire, mélanger le fromage ricotta et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Fouetter la crème jusqu'à la formation de pointes fermes. Incorporer délicatement la crème fouettée au fromage ricotta.

Pour servir, enlever délicatement la peau des pêches. Garnir chaque moitié de pêche d'une cuillérée de mousse de ricotta et d'une tige de menthe fraîche et servir.

PETITS GÂTEAUX aux FRAISES avec GLAÇAGE au FROMAGE à la CRÈME

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : DE 15 À 18 MINUTES
PORTIONS : 12 PETITS GÂTEAUX

INGRÉDIENTS

Pâte

Beurre non salé	⅓ tasse (75 ml)
Cassonade	⅔ tasse (150 ml)
Œufs (gros)	3
Farine auto-levante	1½ tasse (375 ml)
Lait entier	¼ tasse (60 ml)
Crème sure	2 c. à soupe (30 ml)
Fraises tranchées	1 tasse (250 ml)

Glaçage

Fromage à la crème	¾ tasse (175 ml)
Beurre non salé	¼ tasse (60 ml)
Sucre à glacer	½ tasse (125 ml)

Sortir le beurre et le fromage à la crème pour qu'ils soient à température ambiante.

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Déposer les moules à gâteaux dans un moule à 12 muffins.

PETITS GÂTEAUX aux FRAISES avec GLAÇAGE au FROMAGE à la CRÈME

SUITE

PÂTE

Dans un grand bol, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter la cassonade et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange prenne une légère coloration. Ajouter les œufs, un à la fois, en les mélangeant bien. Incorporer la farine et le lait, en alternant chaque ingrédient et en commençant et en finissant par la farine. Incorporer la crème sure jusqu'à homogénéité. Couper les fraises en morceaux de ½ po (1,25 cm). Incorporer 2 c. à thé de farine et mélanger à la pâte.

À noter : Le fait de tremper les fruits dans la farine les empêche de se retrouver au fond de la pâte.

Verser uniformément la pâte dans les 12 moules. Cuire les petits gâteaux pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dents en ressorte propre. Laisser refroidir.

GLAÇAGE

Dans un bol, battre le fromage à la crème laissé à la température ambiante jusqu'à ce qu'il soit moelleux. Ajouter le beurre laissé à la température ambiante et continuer de battre jusqu'à homogénéité. Incorporer le sucre à glacer et battre jusqu'à ce que le glaçage soit léger et qu'il ait épaissi ou pendant environ 5 minutes.

À noter : Si vous préférez un glaçage plus sucré, ajouter ¼ tasse de sucre à glacer.

Étendre le glaçage sur chaque petit gâteau et garnir d'une demi-fraise. Servir.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

SANGRIA BLANCHE pour l'ÉTÉ

PRÉPARATION : 8 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Bleuets	½ tasse (125 ml)
Framboises	½ tasse (125 ml)
Feuilles de menthe fraîche	15
Cerises au marasquin	12
Vin blanc	2 tasses (500 ml)
Cidre de glace	¼ tasse (60 ml)
Boisson gazeuse blanche sucrée (7up ou Sprite)	1 cannette (310 ml)
Glaçons	

Incorporer dans un pichet les bleuets, les framboises et la menthe. Mélanger (presser) délicatement à l'aide d'une cuillère en bois afin de retirer le jus des fruits.

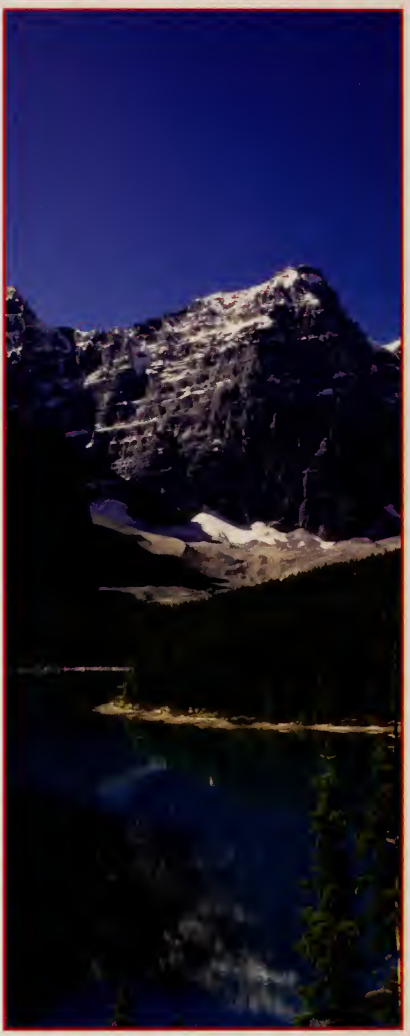
Ajouter les cerises, le vin blanc, le cidre de glace et la boisson gazeuse et agrémenter de glaçons.

Servir et déguster.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

NOTES

NOTES



AUTOMNE / HIVER

BOISSON FOUETTÉE aux BLEUETS et CANNEBERGES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Yogourt aux framboises	¾ tasse (175 ml)
Yogourt aux canneberges	¾ tasse (175 ml)
Lait (2 %)	1½ tasse (375 ml)
Bleuets surgelés	1½ tasse (375 ml)
Graines de lin moulues	¼ tasse (60 ml)
Miel	2 c. à thé (10 ml)
Feuilles de menthe fraîche	5

Dans un mélangeur, placer les deux yogourts, le lait et les bleuets et fouetter jusqu'à consistance onctueuse. Ajouter les graines de lin, le miel et les feuilles de menthe. Mélanger encore 1 ou 2 minutes.

Verser dans de jolis verres et servir bien froid.

Astuce santé : Cette boisson riche en antioxydants fait un excellent déjeuner sur le pouce.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

BARRES TENDRES pour DÉJEUNER

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Flocons d'avoine à cuisson rapide	¾ tasse (175 ml)
Mélange de noix du randonneur	¾ tasse (175 ml)
Canneberges séchées	½ tasse (125 ml)
Amandes rôties salées, hachées	½ tasse (125 ml)
Brisures de chocolat	½ tasse (125 ml)
Cannelle	¼ c. à thé (1 ml)
Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 ml)
Céréales de son	¾ tasse (175 ml)
Beurre fondu	2 c. à soupe (30 ml)
Blancs d'œufs	2

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un grand bol, mélanger l'avoine, le mélange de noix, les canneberges, les amandes, le chocolat, le sirop d'érable et les céréales de son. Ajouter le beurre fondu et mélanger afin que tous les ingrédients soient bien enrobés.

Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils forment des pics. Lorsqu'ils ont la consistance souhaitée, les plier doucement dans le mélange d'avoine. Verser sur une tôle à biscuits de 9 po x 11 po (23 cm x 28 cm) garnie de papier parchemin. En n'utilisant que la moitié de la tôle, tasser le mélange d'un côté de celle-ci et le presser de manière à ce qu'il atteigne le bord supérieur de la tôle.

Faire cuire 20 minutes. Laisser refroidir complètement. Découper en barres et servir.

PAIN DORÉ ULTIME GARNI d'AMANDES à l'ÉRABLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Œufs	5
Crème (35 %)	½ tasse (125 ml)
Lait entier	½ tasse (125 ml)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 ml)
Cannelle	½ c. à thé (2 ml)
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)
Tranches de pain de ménage d'une épaisseur de 1 po (2,5 cm)	8

Garniture

Amandes rôties grossièrement émincées	¼ tasse (60 ml)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 ml)
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)
Crème (35 %)	¼ tasse (60 ml)

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Dans un bol de grandeur moyenne, battre les œufs, la crème, le lait, le sirop d'érable et la cannelle.

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive de grandeur moyenne. Plonger les tranches de pain dans le mélange d'œufs et faire dorer légèrement à feu moyen-doux. Déposer sur une tôle à biscuits garnie de papier parchemin et faire cuire au four 8 minutes.

GARNITURE

Pendant ce temps, rincer la poêle et la remettre sur le feu, à chaleur moyenne. Ajouter les amandes émincées et les faire légèrement griller. Ajouter le sirop d'érable et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la crème. Faire cuire cette garniture de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

Retirer le pain doré du four. Servir avec cette délicieuse garniture.

SANDWICH aux ŒUFS et au PESTO de TOMATES SÉCHÉES

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Bagels	4
Œufs	8
Eau	2 c. à soupe (30 ml)
Pesto de tomates séchées	2 c. à soupe (30 ml)
Bacon à l'érable, haché	8 lanières
Fromage canadien de style suisse	4 tranches (100 g)
Mayonnaise	8 c. à thé (40 ml)

Faire griller les bagels au grille-pain et réserver. Dans un bol, battre les œufs, l'eau et le pesto et réserver.

Dans une poêle antiadhésive de grandeur moyenne, faire dorer le bacon à feu moyen.

Jeter le gras de cuisson et verser le mélange d'œufs dans la poêle. Pendant la cuisson, décoller les œufs du bord de la poêle avec une spatule antiadhésive et faire tourner la poêle comme pour une omelette. Lorsque les œufs sont cuits, diviser en 4 portions et réserver.

ASSEMBLAGE

Étendre 1 c. à thé de mayonnaise sur chaque demi-bagel et disposer un demi-bagel dans chaque assiette. Déposer une tranche de fromage sur chacun, ajouter le mélange d'œufs et refermer les sandwiches avec les moitiés de bagel qui restent. Bon appétit!

À déguster avec une salade de tomates cerises, concombres et féta, ou avec un bol de soupe.

PIZZAS-PITAS SIMPLES et RAPIDES

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Tomates en dés, égouttées	1 boîte (796 ml)
Gousses d'ail	2
Assaisonnement à l'italienne	2 c. à thé (10 ml)
Sel	1 c. à thé (5 ml)
Poivre	1 c. à thé (5 ml)
Olives vertes dénoyautées	⅓ tasse (75 ml)
Tomates cerise	12
Oignon rouge coupé en demi-lunes	1 petit
Mozzarella	2½ tasses (224 g)
Pains pita de style grec	4

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Dans un mélangeur, mettre les tomates, l'ail, les épices, le sel et le poivre, mélanger jusqu'à consistance onctueuse et réserver.*

ASSEMBLAGE

Sur chaque pain pita, étendre 2 c. à soupe de la sauce aux tomates et garnir avec les olives vertes, les oignons rouges et les tomates cerise. Couvrir d'une mince couche de mozzarella râpé et mettre au four 10 minutes.

* Cette recette donne un surplus de sauce, à répartir dans 4 ramequins pour y tremper les pizzas.

SANDWICH GRILLÉ au FROMAGE de CHÈVRE avec BASILIC et MARMELADE d'OIGNONS ROUGES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Fromage de chèvre (divisé en 4 portions)	¾ tasse (266 g)
Feuilles de basilic hachées	12
Sel	au goût
Poivre	au goût

Marmelade d'oignons rouges

Huile de canola	1 c. à soupe (15 ml)
Oignons rouges, tranchés	3 moyens
Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Vinaigre de cidre	¼ tasse (60 ml)
Eau	¼ tasse (60 ml)
Bacon cuit	8 tranches
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)
Tranches de pain de ménage d'une épaisseur de 1 po (2,5 cm)	8 tranches

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

MÉLANGE DE FROMAGE DE CHÈVRE

Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, le basilic et assaisonner au goût. Réserver.

MARMELADE D'OIGNONS ROUGES

Dans une casserole antiadhésive de grandeur moyenne, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de canola et ajouter les oignons rouges. Faire sauter pendant une minute, ajouter le miel, le vinaigre de cidre et l'eau puis laisser réduire. Assaisonner de sel et de poivre et réserver.

ASSEMBLAGE

Étendre le quart du mélange de fromage de chèvre sur 4 tranches de pain. Répartir également la marmelade d'oignons rouges sur chaque tranche, ajouter deux tranches de bacon coupées en deux. Refermer chaque sandwich avec les tranches de pain qui restent.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre. Lorsque le beurre est fondu et qu'il est chaud, placer les sandwichs dans la poêle et faire dorer des deux côtés. Retirer les sandwiches, les placer sur une tôle à biscuits garnie de papier parchemin et faire cuire au four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les sandwiches soient bien chauds.

HUÎTRES GRILLÉES à la VODKA et à l'ÉRABLE

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Huîtres	12
Beurre	3 c. à soupe (45 ml)
Gousse d'ail, écrasée	1
Herbes italiennes séchées	¼ c. à thé (1 ml)
Échalote, hachée	1
Vodka	2 c. à soupe (30 ml)
Jus de citron	2 c. à thé (10 ml)
Sirop d'érable	1 c. à soupe (15 ml)
Chapelure fraîche	½ tasse (125 ml)
Sel	une pincée
Poivre	une pincée

Régler le four à gril.

Ouvrir les huîtres en s'assurant de garder l'eau dans la coquille.

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Ajouter l'ail, les herbes, le sel, le poivre et l'échalote et faire sauter pendant 1 minute. Ajouter la vodka et faire cuire encore une minute avant d'ajouter le jus de citron et le sirop d'érable. Verser ce mélange sur la chapelure et bien mélanger.

Disposer les huîtres sur une tôle à biscuits et répartir le mélange de chapelure également sur chacune.

Passer sous le gril chaud pendant 3 minutes et servir.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

SALADE d'ENDIVES et de TOMATES, VINAIGRETTE à l'ORANGE

PRÉPARATION : 15 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Salade

Endives tranchées	6
Tomates cerise coupées en 4	8
Fromages bocconcini, coupés en tranches de ½ po (1,5 cm)	4 (220 g)
Basilic frais, haché finement	4 feuilles
Laitue Boston provenant de serres canadiennes	4 feuilles

Vinaigrette

Concentré de jus d'orange surgelé	1 c. à soupe (15 ml)
Vinaigre de cidre	¼ tasse (60 ml)
Herbes salées	1 c. à thé (5 ml)
Huile d'olive à l'ail rôti	2 c. à soupe (30 ml)
Huile de canola	½ tasse (125 ml)

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger les endives, les tomates cerise, les tranches de bocconcini et le basilic.

Dans un autre bol, mélanger le concentré de jus d'orange, le vinaigre de cidre et les herbes salées. Ajouter l'huile de canola et l'huile d'olive et bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Verser la vinaigrette sur la salade et touiller avec délicatesse.*

Disposer une feuille de laitue Boston dans chaque assiette et répartir le mélange également sur chacune.

* Le surplus de vinaigrette fait une excellente marinade pour le poisson ou le poulet.

SOUPE à l'OIGNON SIMPLE et RAPIDE

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES
PORTIONS . 4

INGRÉDIENTS

Beurre	2 c. à soupe (30 ml)
Oignons, grossièrement hachés	4
Gousse d'ail, hachée	1
Thym séché	1½ c. à thé (7 ml)
Vin rouge	1 tasse (250 ml)
Sucre	1 c. à soupe (15 ml)
Bouillon de bœuf	4 tasses (1 L)
Tranches de pain de ménage découpées en cubes	2
Mozzarella, râpé	1 tasse (112 g)
Cheddar vieilli, râpé	1 tasse (113 g)
Sel	au goût
Poivre	au goût

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et faire sauter les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Ajouter le thym séché et brasser pendant 1 minute. Déglacer la casserole avec le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter le sucre et le bouillon de bœuf, laisser mijoter pendant 30 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

Déposer les cubes de pain sur une tôle à biscuits garnie de papier parchemin et faire cuire à 350°F (180°C) de 10 à 15 minutes.

ASSEMBLAGE

Régler le four à gril.

Verser la soupe dans 4 bols allant au four. Répartir dans chacun les cubes de pain et couvrir de ¼ de tasse de mozzarella et ¼ de tasse de cheddar vieilli.

Passer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit doré puis servir.

POITRINES de CANARD du CANADA, SAUCE à la FRAMBOISE

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Poitrines de canard*	4
Sel	au goût
Poivre	au goût
Échalote, hachée	1
Gousses d'ail, hachées	2
Vin blanc	½ tasse (125 ml)
Confiture de framboises (sans pépins)	3 c. à soupe (45 ml)
Bouillon de poulet	1 tasse (250 ml)

Préchauffer le four à 400°F (200°C).

Parer l'excédent de gras et quadriller le côté gras de la poitrine d'incisions, sans couper complètement à travers l'épaisseur du gras. Assaisonner l'autre côté de sel et de poivre.

Dans une grande poêle à frire antiadhésive, faire cuire à feu moyen les poitrines du côté du gras jusqu'à ce qu'il fonde, soit de 5 à 6 minutes. Mettre de côté l'excès de gras dans la poêle et tourner les poitrines. Mettre au four pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce le thermomètre à viande indique 165°F (74°C).

Pendant ce temps, faire revenir à feu moyen 1 c. à soupe de gras de canard, l'échalote et l'ail dans une petite poêle, sans laisser dorer (1 minute). Déglacer la poêle au vin blanc et ajouter la confiture de framboise. Laisser fondre, ajouter le bouillon de poulet et réduire de moitié ou jusqu'à la consistance désirée.

Trancher les poitrines de canard et napper de sauce.

* On peut utiliser des poitrines de poulet avec la peau pour remplacer les poitrines de canard.

CÔTELETTES de PORC GLACÉES à l'ÉRABLE ACCOMPAGNÉES d'ENDIVES BRAISÉES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Marinade

Vinaigre de cidre	¼ tasse (60 ml)
Sirop d'érable	½ tasse (125 ml)
Assaisonnement à l'italienne	2 c. à thé (10 ml)
Côtelettes de porc, de ¾ à 1 po d'épaisseur (de 2 à 2,5 cm), coupe du centre avec os	4 (1 kg)
Huile de canola	1 c. à soupe (15 ml)

Endives rôties

Endives, coupées en deux sur la longueur	8
Jus de citron	¼ tasse (60 ml)
Huile d'olive à l'ail rôti	¼ tasse (60 ml)
Cassonade	2 c. à soupe (30 ml)
Sel	½ c. à thé (2 ml)
Poivre	¼ c. à thé (1 ml)

Sauce

Gousses d'ail, hachées	2
Gingembre mariné haché	1 c. à thé (5 ml)
Bouillon de poulet	½ tasse (125 ml)
Sel	½ c. à thé (2 ml)
Poivre	¼ c. à thé (1 ml)
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)

CÔTELETTES de PORC GLACÉES à l'ÉRABLE ACCOMPAGNÉES d'ENDIVES BRAISÉES

SUITE

Préchauffer le four à 400°F (200°C).

MARINADE

Dans un bol, mélanger le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et l'assaisonnement italien avec les côtelettes et réserver.

ENDIVES RÔTIES

Disposer les moitiés d'endives dans un plat allant au four. Dans un autre bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, la cassonade, ½ c. à thé de sel et ¼ c. à thé de poivre puis recouvrir les endives de ce mélange. Placer le plat au four sans couvrir et faire rôtir de 20 à 25 minutes.

CÔTELETTES DE PORC

Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive allant au four, saisir les côtelettes. Utiliser 1 c. à soupe d'huile de canola et saisir le premier côté à feu moyen pendant 4 minutes. Retourner les côtelettes et mettre la poêle au four. Faire cuire 15 minutes, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

SAUCE

Lorsque les côtelettes sont prêtes, les disposer dans un plat de service. Remettre la poêle sur le feu à chaleur moyenne. Ajouter l'ail et le gingembre et faire sauter quelques secondes avant d'ajouter le sel, le poivre et le bouillon de poulet.

Laisser réduire de moitié, ajouter 1 c. à soupe de beurre, bien mélanger et napper les côtelettes de cette sauce.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

RAGOÛT de BŒUF à la MIJOTEUSE

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : DE 8 À 10 HEURES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Farine tout usage	½ tasse (125 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)
Poivre	1 c. à thé (5 ml)
Bœuf à ragoût coupé en cubes de 2 po (5 cm)	2,2 livres (1 kg)
Huile de canola	¼ tasse (60 ml)
Vin blanc	1 tasse (250 ml)
Jus de tomate	1 tasse (250 ml)
Vinaigre de cidre	¼ tasse (60 ml)
Sauce soya	½ tasse (125 ml)
Eau	2 tasses (500 ml)
Thym moulu	1 c. à soupe (15 ml)
Oignons, coupés en deux	2
Gousses d'ail, écrasées	3
Pommes de terre, pelées et coupées en cubes de 2 po (5 cm)	3
Carottes, pelées et coupées en cubes de 2 po (5 cm)	2
Farine	2 c. à soupe (30 ml)
Eau	6 c. à soupe (90 ml)
Sel et poivre	au goût

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la demi-tasse de farine, le sel et le poivre. Ajouter les cubes de bœuf et mélanger doucement pour bien les enrober. Au moyen d'une passoire, retirer l'excédent de farine et réserver les cubes.

Dans une poêle à frire antiadhésive de grandeur moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter les cubes de bœuf et les faire dorer sur toutes leurs faces avant de les déposer dans la mijoteuse.

Dans la poêle, ajouter le vin et laisser frémir 1 minute avant de verser dans la mijoteuse. Ajouter le reste des ingrédients au contenu de la mijoteuse, à l'exception de la farine et de l'eau, et laisser cuire 8 heures à puissance élevée.

Après 8 heures de cuisson, mélanger la farine et l'eau à l'aide d'un fouet de manière à obtenir une pâte souple. Ajouter 1 tasse de bouillon pris dans la mijoteuse, bien mélanger, puis ajouter ce mélange au ragoût. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le ragoût épaississe légèrement.

Assaisonner de sel et de poivre, au goût, et servir.

DÉLICIEUSE CROUSTADE aux CANNEBERGES et aux POMMES

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Pâte

Canneberges séchées	½ tasse (125 ml)
Cassonade, tassée	1 c. à soupe (15 ml)
Vin rosé*	¼ tasse (60 ml)
Pommes, pelées, parées et finement tranchées	3
Cannelle	2 c. à thé (10 ml)
Jus de citron	2 c. à thé (10 ml)
Cassonade	½ tasse (125 ml)
Farine	¼ tasse (60 ml)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	1 tasse (250 ml)
Beurre, à la température de la pièce	½ tasse (125 ml)

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Beurrer un moule à tarte de 9 po (23 cm) et réserver.

Dans un bol, mélanger les canneberges, la cassonade et le rosé. Laisser mariner 20 minutes.

Dans un autre bol, mélanger à la main les tranches de pommes, la cannelle, le jus de citron et la cassonade. Réserver. Une fois les canneberges bien marinées, les égoutter et les incorporer au mélange de pommes.

Dans un troisième bol, mélanger la farine et les flocons d'avoine. Couper le beurre en petits morceaux et le pétrir dans ce mélange jusqu'à l'obtention d'une fine texture granuleuse.

Verser le mélange pommes-canneberges dans le moule à tarte puis recouvrir du mélange d'avoine. Faire cuire au centre du four de 35 à 40 minutes.

Laisser refroidir un peu et servir avec de la crème glacée.

* On peut remplacer le vin rosé par un vin blanc. Le rosé donne une saveur plus fruitée que le blanc.

GÂTEAU au FROMAGE, au BEURRE d'ARACHIDES et à la CONFITURE

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 70 MINUTES / REPOS : DE 4 À 5 HEURES
PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

Croûte

Miettes de biscuits graham	1 ¾ tasse (425 ml)
Arachides, hachées	1 tasse (250 ml)
Sucre	¼ tasse (60 ml)
Beurre non salé, fondu	½ tasse (125 ml)

Garniture

Fromage à la crème, à la température de la pièce	4 paquets de 8 oz (250 g)
Beurre d'arachides crémeux	1 tasse (250 ml)
Cassonade dorée	1 tasse (250 ml)
Crème sure	½ tasse (125 ml)
Œufs, gros	4
Farine	3 c. à soupe (45 ml)

Glaçage

Confiture de framboise sans pépins	¼ tasse (60 ml)
Arachides, hachées (facultatif)	½ tasse (125 ml)

GÂTEAU au FROMAGE, au BEURRE d'ARACHIDES et à la CONFITURE

SUITE

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

CROÛTE

Dans un bol, mélanger les miettes de biscuits, les arachides hachées et le sucre. Ajouter le beurre fondu et mélanger. Presser la croûte dans le fond d'un moule à charnière de 9 po (23 cm), graissé. Faire cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer du four et laisser refroidir. Lorsque la croûte est refroidie, envelopper le fond et les côtés du moule de papier d'aluminium.

Ramener la température du four à 325°F (166°C).

GARNITURE

Dans un grand bol, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le beurre d'arachides et la cassonade et battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène. Ajouter les œufs, un à la fois, en mélangeant bien après chaque addition. Incorporer la crème sure et la farine et mélanger juste assez pour qu'on ne distingue plus les ingrédients. Verser la garniture sur la croûte et placer le moule à gâteau dans un plat allant au four suffisamment grand pour y ajouter de l'eau.

Mettre le plat au four avec le moule à gâteau et remplir d'eau bouillante à mi-hauteur du moule.

Faire cuire de 60 à 70 minutes, ou jusqu'à ce que les côtés du gâteau soient fermes et que le centre conserve un léger frémissement lorsqu'on le secoue. Éteindre le four et y laisser le gâteau jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi, de 4 à 5 heures environ. Lorsque le gâteau est complètement refroidi, le retirer du four, couvrir et réserver au réfrigérateur.

GLAÇAGE

Pour la touche finale, retirer le moule à charnière et tartiner le dessus du gâteau de confiture de framboise. Un régal! On peut décorer les côtés du gâteau en y pressant des arachides hachées.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

CLAFOUTIS POIRE-CHOCOLAT

PRÉPARATION : DE 20 À 30 MINUTES
CUISSON : DE 35 À 40 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Beurre non salé	1 c. à soupe (15 ml)
Sucre	1 c. à soupe (15 ml)
Poires Bartlett, pelées, parées et coupées en tranches de ¼ po (0,5 cm)	3
Pépites de chocolat	½ tasse (125 ml)
Œufs	3
Sucre	⅓ tasse (75 ml)
Farine	½ tasse (125 ml)
Sel	¼ c. à thé (1 ml)
Crème à fouetter (35 %)	1 tasse (250 ml)
Lait entier	½ tasse (125 ml)
Sucre à glacer (facultatif)	

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Beurrer un moule à gâteau ou un plat de 10 po (25,4 cm) allant au four avec 1 c. à soupe de beurre non salé et saupoudrer de 1 c. à soupe de sucre.

Disposer les tranches de poire en une seule couche au fond du moule ou du plat. Parsemer des pépites de chocolat.

Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre, la farine, le sel, la crème et le lait jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Verser sur les poires.

Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré et les poires tendres, de 35 à 40 minutes environ.

Servir tiède ou à la température de la pièce, en saupoudrant d'une fine couche de sucre à glacer.

MARTINI à l'ÉRABLE FESTIF

PRÉPARATION : 5 MINUTES
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Jus de pomme	¼ tasse (60 ml)
Sucre d'érable	2 c. à soupe (30 ml)
Crème d'érable	¾ tasse (175 ml)
Vodka	½ tasse (125 ml)
Glaçons	

Verser le jus de pomme dans une petite assiette et le sucre d'érable dans une autre. Prendre 4 verres à martini et en tremper les bords dans le jus de pomme, puis dans le sucre d'érable.

Verser la vodka et la crème d'érable dans un shaker. Remplir de glaçons, couvrir et agiter pendant 30 secondes.

Verser le mélange dans les verres à martini et servir.

N'oubliez pas de vérifier la présence d'une déclaration de contenu ou de procédé canadien sur les étiquettes des ingrédients que vous achèterez.

NOTES

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00233621 4

NOTES

BON APPÉTIT !